

Tanker om fred

af Gudrun Boost, forfatter - mentor - healer
The Healing Home Media - stand 40

Fred er et stort ord og et stort begreb. Hvad fred er for dig er sandsynligvis ikke det samme for mig eller andre. Hvis vi kigger på verden og ser krigene, der huserer, store som små, uagtet størrelsen, er en krig, en krig. Og det er det modsatte af fred. Hvis man spørger ind til de krigende parter, ønsker begge retfærdighed. Men hvad er retfærdighed? Og hvis alle søger retfærdighed, vil vi så nogensinde opnå fred?

Ufred opstår lige så snart vi oplever en ubalance, i vores miljø, vores krop, vores familie og vi går straks i gang med at bekriige, sygdom, invasive elementer eller de som tænker på en anden måde.

Efter mange år (11) i Kina, blev jeg ofte spurgt: Hvad var den største læring du tog hjem fra Kina?

Mit svar: Jeg lærte at manglende accept af kulturforskelle skabte konflikter og ufred. Når vi accepterede hinandens forskelligheder, var forhandlinger og aftaler pludselig mulige. Men jeg lærte også, at enhver er sig selv nærmest. Den emotionelt intelligente ville forstå og sætte sig ind i den anden parts bevæggrunde og, uden at føle tab af ansigt, kunne formidle sine egne.

Kan du det? Kan du sætte dig ind i hvorfor andre gør, som de gør? Kan du have empati for en anden persons situation?



Ja, lige nu bevæger vi os på personplan, for det er her, vi kan påvirke individer, som kan påvirke individer og så videre, indtil vi har en flok, et land, en region med forståelse og accept af hinanden.

Fred starter i dig, og med dig. Når du opnår fred med dig selv, din mor, din far, påvirker du verdensfreden mere end du aner.

I denne verden, den holistiske, der ser på det store billede, helheden, vil man foreslå at heale egne traumer for at få fred.

En meget smuk sjæl som desværre ikke er med os længere, sagde en dag: Mine venner synes jeg er kedelig. Jeg er ikke længere modtagelig for deres dramaer. Jeg ved, det er fordi jeg har healet alle traumerne forbundet med drama, og de ikke længere kan trigge mig. Det er deres krig. Men det betyder ikke noget for mig. For jeg har FRED.



En fredsmeditation

Her har du en meditation til fred og kærlighed.

Den er både udgivet som lydfil og video.

Giv dig selv en god halv time i fred og ro.

Tænd et lys og hav et stort glas vand klar til efter meditationen.

God fornøjelse.

Scan koden eller brug denne: <https://qrco.de/Fredsmeditation>

Denne video har premiere den 29.02.24 kl. 19.00 i forbindelse med Krop-Sind -Ånd messen i Ålborg 1. - 3. marts 2024